

Lampiran 1 Jadwal Penyusunan Skripsi Tahun 2023/2024

No	Kegiatan	Agust 2023	Sept 2023	Okt 2023	Nov 2023	Des 2023	Jan 2024	Feb 2024	Maret 2024	April 2024	Mei 2024	Juni 2024	Juli 2024	Agus 2024	Sept 2024
1.	Pengajuan judul														
2.	Proses penyusunan bab I-III dan proses bimbingan														
3.	Pengumpulan proposal ke panitia/ pendaftaran seminar proposal														
4.	Seminar Proposal														
5.	Revisi dan persetujuan proposal oleh penguji														
6.	Mengambil data/ Penelitian														
7.	Pendaftaran Ujian														
8.	Pelaksanaan Ujian														
9.	Revisi Laporan														
10.	Penyerahan Laporan														

Lampiran 2 Permohonan Menjadi Responden

PENJELASAN UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN (PSP)

1. Saya adalah Sania Bela Suraya, mahasiswa Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam Hamil terhadap Tekanan Darah pada Ibu Hamil di Puskesmas Kraton Pasuruan”
2. Tujuan dari penelitian ini adalah : Untuk Mengetahui pengaruh senam hamil terhadap tekanan darah pada ibu hamil di Puskesmas Kraton Pasuruan, yang bermanfaat untuk Ibu Hamil agar dapat digunakan sebagai alternatif dalam penatalaksanaan terapi non-medis, sehingga sesuai dengan prosedur rujukan.
3. Prosedur pengambilan data dengan cara peneliti melakukan pengisian lembar karakteristik responden dan lembar penapisan responden, kemudian menyampaikan bahwa penelitian ini dilakukan dengan mengikuti senam hamil selama 40 menit 1x seminggu dalam 4 minggu. Pada saat mengikuti senam hamil tersebut akan dilakukan pengukuran tekanan darah sebelum melakukan senam hamil dan setelah melakukan senam hamil. Hasil pengukuran tekanan darah di catat pada lembar observasi.
4. Apabila terjadi gejala perdarahan pervaginam, sesak saat senam, sakit kepala, nyeri dada, nyeri otot, gejala kelahiran premature, penurunan gerakan bayi intra uterin maka senam hamil akan dihentikan.
5. Adapun potensi risiko terkait senam hamil untuk ibu hamil, antara lain risiko cedera, risiko kelelahan, risiko dehidrasi, dan risiko terjadinya penggumpalan darah. Untuk mengurangi potensi risiko tersebut, harus memastikan bahwa ibu telah mempersiapkan diri dengan baik dalam pelaksanaan senam hamil bahwa ibu hamil harus cukup terhidrasi, mengenakan pakaian nyaman, dan beristirahat secara teratur. Penting juga untuk memastikan agar ibu tidak terlalu memaksakan diri, karena hal ini dapat menyebabkan kelelahan dan dehidrasi. Selain itu penting untuk memastikan bahwa ibu hanya berlatih senam hamil dibawah pengawasan langsung oleh bidan. Hal ini akan membantu memastikan ibu melakukan pose dengan benar, karena postur atau bentuk yang salah dapat menyebabkan cedera. Instruktur memastikan bahwa ibu tidak terlalu memaksakan diri dan dapat memberikan contoh gerakan yang dilakukan dan beristirahat sesuai kebutuhan. Oleh karena itu, penting untuk memastikan bahwa ibu telah mempersiapkan dan diawasi dengan baik untuk mengurangi potensi risiko yang terkait dengan senam hamil ini. Peneliti berupaya untuk menghindari, mencegah dan meminimalkan bahaya yang ditimbulkan pada saat pelaksanaan senam hamil dengan cara melibatkan tenaga yang kompeten (Bidan di Puskesmas Kraton Pasuruan).
6. Cara ini mungkin menyebabkan ketidaknyamanan berupa tersitanya waktu saudara, tetapi anda tidak perlu khawatir karena peneliti akan memberi pengganti waktu anda dengan uang tunai sebesar Rp. 30.000,- dalam setiap kegiatan senam hamil dilakukan. Dan akan memberikan kompensasi biaya kesehatan apabila terjadi hal yang tidak diinginkan setelah mengikuti penelitian ini.

7. Keuntungan yang anda peroleh dalam keikutsertaan penelitian ini secara langsung yaitu dapat mengurangi stres, melancarkan sirkulasi darah, meningkatkan kesehatan jantung, dan membuat tidur lebih baik. Manfaat ini juga akan dinikmati oleh pasien rujukan berikutnya setelah ada perbaikan sistem rujukan atas rekomendasi dari hasil penelitian ini.
8. Partisipan dalam penelitian ini diberikan hak secara penuh untuk bertanya, menolak dan mengakhiri partisipasinya. Partisipan dalam penelitian ini juga berhak sepenuhnya untuk menentukan bersedia atau tidaknya berpartisipasi dalam penelitian setelah diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat dan waktu penelitian.
9. Namun jati diri anda akan tetap dirahasiakan.
10. Sania Bela Suraya – 08982707859

Peneliti,

(Sania Bela Suraya)

Lampiran 3 Persetujuan Menjadi Responden/ Subjek Penelitian

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Sania Bela Suraya, mahasiswa Sarjana Terapan Kebidanan Malang Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang berjudul “Pengaruh Senam Hamil terhadap Tekanan Darah pada Ibu Hamil di Puskesmas Kraton Pasuruan”

Saya yakin bahwa penelitian ini tidak menimbulkan kerugian apapun pada saya dan keluarga. Dan saya telah mempertimbangkan serta memutuskan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan kesadaran sendiri dan tanpa paksaan siapapun.

Saksi

Malang, 2024
Yang Memberi Persetujuan

(.....)

(.....)

Malang, 2024
Mengetahui,
Ketua Pelaksana Penelitian

(.....)

Lampiran 4 Instrumen Penelitian

**KUESIONER KARAKTERISTIK IBU HAMIL DI PUSKESMAS KRATON
PASURUAN**

Nama :
Alamat :
HPHT :

Petunjuk umum pengisian:

1. Ibu diharapkan bersedia menjawab semua pertanyaan yang diajukan peneliti berdasarkan uraian yang tertulis.
2. Berilah tanda (V) pada pilihan jawaban.
3. Jika pertanyaan kurang jelas atau kurang dimengerti silahkan bertanya pada peneliti.

PERTANYAAN :

1. Usia Ibu : 20-35 Tahun
 > 35 Tahun
2. Pekerjaan : Tidak Bekerja
 Bekerja
3. Hamil Ke- : 1 3
 2 ≥ 4

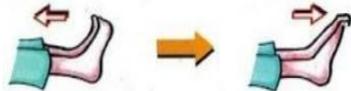
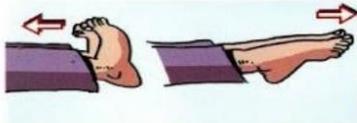
LEMBAR OBSERVASI SENAM HAMIL

Nama :
Alamat :
HPHT :

NO	Hari/Tanggal	KELUHAN	TD SEBELUM SENAM	TD SESUDAH SENAM
1.				
2.				
3.				
4.				

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR SENAM HAMIL

<p>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR SENAM HAMIL</p>	
<p>Pengertian</p>	<p>Senam hamil adalah suatu bentuk latihan untuk memperkuat dan juga mempertahankan kelenturan dari dinding perut, otot-otot dasar panggul yang nantinya akan mempermudah proses persalinan</p>
<p>Tujuan</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot – otot dinding perut, ligament – ligament, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan.2. Membentuk sikap tubuh.3. Memperoleh relaksasi tubuh yang sempurna dengan memberi latihan kontraksi dan relaksasi.
<p>Kontraindikasi</p>	<p>Senam hamil tidak boleh dilakukan oleh ibu hamil yang mengalami penyakit jantung, penyakit ginjal, penyakit pernafasan, penyulit kehamilan (hamil dengan perdarahan, hamil dengan gestosis, hamil dengan kelainan letak), riwayat abortus berulang dan kehamilan disertai dengan anemia.</p>

<p style="text-align: center;">Syarat</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setiap ibu hamil yang akan melakukan senam hamil dinyatakan dalam keadaan kehamilan yang normal/risiko rendah oleh dokter atau bidan 2. Mengosongkan kandung kemih terlebih dahulu, menggunakan baju yang longgar.
<p>Rincian Prosedur</p>	
<p style="text-align: center;">Persiapan Alat</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bantal 2. Matras/Karpet/alas yang tidak licin dan sesuai ukuran badan 3. Pakaian yang longgar 4. Ruangan tertutup yang nyaman, tenang dan sirkulasi udara yang baik
<p>Kegiatan</p>	<p>Gambar</p>
<p>a. Senam untuk kaki Senam untuk kaki dilakukan sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Duduk dengan kaki diluruskan ke depan dengan tubuh bersandar tegak lurus (rileks). 2) Tarik jari-jari kearah tubuh secara perlahan-lahan lalu lipat ke depan. 3) Lakukan sebanyak 8 kali, penghitungan sesuai dengan gerakan 4) Tarik kedua telapak kaki kearah tubuh secara perlahan-lahan dan dorong ke depan. Lakukan sebanyak 8 kali, penghitungansesuai dengan gerakan. <p>b. Latihan Dasar Pernapasan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pernapasan Perut 	<div style="text-align: center;">  <p>Gambar 1 Gerakan Jari-jari kaki</p>  <p>Gambar 2 Gerakan mendorong ke depan kaki</p>  <p>Gambar 3 Pernapasan perut</p> </div>

- a) Tidur Terlentang dengan 1 bantal
- b) Kedua Kaki dibengkokkan
- c) Kedua telapak tangan diletakkan diatas perut sekitar pusat
- d) Mengeluarkan nafas dari mulut: perut Kempis dingga telapaktangan terlepas dari dinding perut
- e) Tarik napas dari hidung: perut mengembung hingga terlepas tangan terdorong dari dinding perut

2) Pernapasan Iga

- a) Tidur Terlentang dengan 1 bantal
- b) Kedua Kaki dibengkokkan
- c) Kedua telapak tangan mengepal di iga di bawah dada
- d) Mengeluarkan nafas dari mulut: iga mengempis hingga kepalan terlepas
- e) Tarik napas dari hidung: iga mengembung hingga kepalan tangan terdorong ke atas

3) Pernapasan Dada

- a) Tidur Terlentang dengan 1 bantal
- b) Kedua Kaki dibengkokkan
- c) Kedua telapak tangan mengepal di atas dada
- d) Mengeluarkan nafas dari mulut: dada mengempis sedangkan telapak tangan menekan dada
- e) Tarik napas dari hidung: dada mengembang hingga kedua telapak tangan terdorong ke atas

c. Senam Duduk Bersila

Senam ibu hamil dapat dilakukan dengan cara duduk bersila sebagai berikut sebagai berikut:

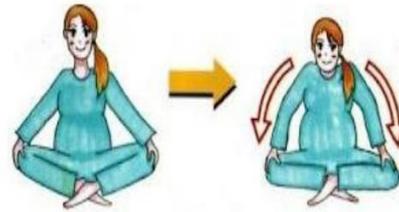
- 1) Duduk kedua tangan diatas lutut
- 2) Letakkan kedua telapak tangan di atas lutut
- 3) Tekan lutut ke bawah dengan perlahan-lahan
- 4) Lakukanlah sebanyak 8 kali, lakukan senam duduk bersila ini selama 8 menit sebanyak 3 kali sehari.

d. Senam Untuk Pinggang (posisi terlentang)

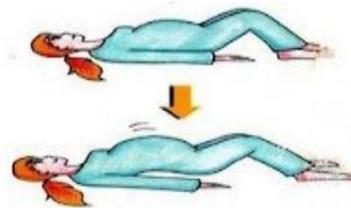
- a) Tidurlah terlentang dan tekuklah lutut jangan terlalu lebar, arah telapak tangan ke bawah dan berada di samping badan
- b) Angkatlah pinggang secara perlahan
- c) Lakukanlah sebanyak 8 kali

e. Senam Dengan satu lutut

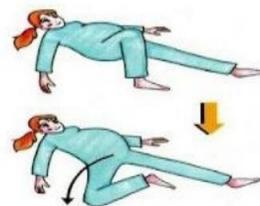
- 1) Tidurlah terlentang, tekuk lutut kanan
- 2) Lutut kanan digerakkan perlahan kearah kanan lalu kembalikan.
- 3) Lakukanlah sebanyak 8 kali.
- 4) Lakukanlah hal yang sama untuk lutut kiri.



Gambar 4 Senam Duduk Bersila



Gambar 5 Senam Pinggang (Posisi Terlentang)



Gambar 6 Senam dengan Satu Lutut

f. Senam dengan kedua lutut

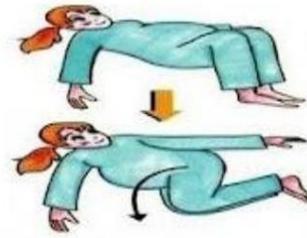
- 1) Tidurlah terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua lutut saling menempel.
- 2) Kedua tumit dirapatkan, kaki kiri dan kanan saling menempel.
- 3) Kedua lutut digerakkan perlahan-lahan ke arah kiri dan kanan.
- 4) Lakukanlah sebanyak 8 kali.

g. Senam untuk pinggang (posisi merangkak)

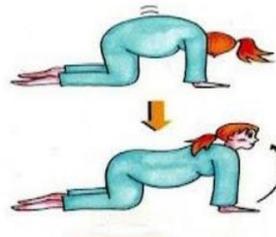
- 1) Badan dalam posisi merangkak
- 2) Sambil menarik napas angkat perut berikut punggung ke atas dengan wajah menghadap ke bawah membentuk lingkaran.
- 3) Sambil perlahan-lahan mengangkat wajah hembuskan napas, turunkan punggung kembali dengan perlahan
- 4) Lakukan sebanyak 8 kali

h. Cara tidur yang nyaman

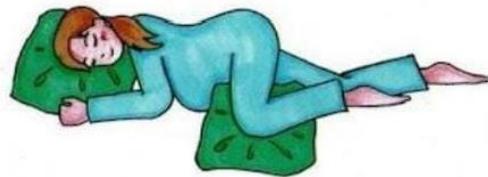
Berbaringlah miring pada sebelah sisi dengan lutut di tekuk (aktivitas yang dilakukan: Genggang jari-jari kaki, kempis perut, jepit bokong, dekatkan bahu. genggam tangan kuat-kuat, tundukkan kepala, rapatkan alis, rapatkan rahang. pejamkan mata, kemudian lepaskan).



Gambar 7 Senam dengan Kedua Lutut



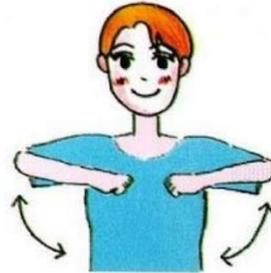
Gambar 8 Senam untuk pinggang (posisi merangkak)



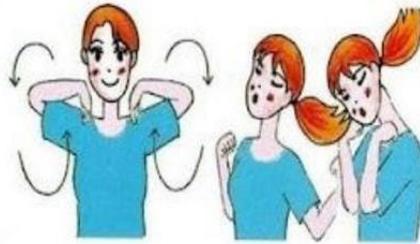
Gambar 9 Senam Ibu Hamil Berbaring Miring

i. Senam untuk memperlancar ASI

- 1) Lipat lengan ke depan dengan telapak tangan digenggam dan berada di depan dada, gerakkan siku ke atas dan ke bawah (gambar 10)
- 2) Lipat lengan ke atas hingga ujung jari tengah menyentuh bahu, dalam posisi dilipat lengan diputar dari belakang ke depan, sehingga siku-siku bersentuhan dan mengangkat payudara lalu bernapaslah dengan lega (gambar 11)
- 3) Lakukanlah sebanyak 2 kali.



Gambar 10 Cara pernapasan pada saat melahirkan



Gambar 11 Mengangkat Payudara

DAFTAR PUSTAKA

Poltekkes Kemenkes Malang. (2021). *Modul Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Poltekkes Malang.

GERAKAN PEMANASAN SENAM HAMIL	
Pengertian	Pemanasan atau warming up merupakan salah satu bentuk kegiatan permulaan yang terdiri dari serangkaian aktifitas fisik yang dilakukan sebelum kegiatan inti.
Tujuan	Pemanasan ini dilakukan agar pada saat senam nanti otot-otot tidak menegang dan mengurangi risiko cedera.
Kegiatan	Gambar
GERAKAN 1 Gerakan pertama berdiri tegak letakkan kedua tangan dipinggang, jalan ditempat secara perlahan (2x8 hitungan)	
GERAKAN 2 Gerakan kedua berdiri tegak, rentangkan kedua tangan, tekuk ke arah bahu lalu luruskan kembali (1x8 hitungan)	
GERAKAN 3 Gerakan ketiga berdiri tegak, rentangkan kedua tangan, tarik kedepan lurus, lipat ke depan dada, luruskan kembali ke depan rentangkan (1x8 hitungan)	
GERAKAN 4 Gerakan keempat berdiri tegak, letakkan tangan sejajar dengan badan, putar bahu kedepan dan kebelakang (1x8 hitungan),	

<p>GERAKAN 5 Gerakan kelima berdiri tegak, letakkan tangan sejajar dengan badan, tarik bahu ke atas dan ke bawah (1x8 hitungan)</p>	
<p>GERAKAN 6 Gerakan keenam berdiri tegak, letakkan tangan di pinggang, tekuk kepala ke depan dan ke belakang (1x8 hitungan)</p>	
<p>GERAKAN 7 Gerakan ketujuh berdiri tegak, letakkan tangan dipinggang, tekuk kepala ke arah bahu kanan kemudian ke bahu kiri (1x8 hitungan)</p>	
<p>GERAKAN 8 Gerakan kedelapan berdiri tegak, letakkan kedua tangan di pinggang, putar kepala ke samping, kebelakang dan ke depan (1x8 hitungan)</p>	
<p>GERAKAN PENDINGINAN SENAM HAMIL</p>	
<p>Pengertian</p>	<p>Gerakan pendinginan adalah proses pelepasan otot setelah melakukan gerakan senam (inti) yang dilakukan diakhir senam.</p>
<p>Tujuan</p>	<p>Pendinginan (cooling-down) merupakan proses pemulihan setelah latihan untuk memfasilitasi kembalinya tubuh ke normal, seperti mengeluarkan sisa-sisa penumpukan sampah tubuh, dan memulai perbaikan jaringan. Tahap ini</p>

	penting dilakukan sebagai relaksasi otot-otot yang bekerja.
Kegiatan	Gambar
<p>GERAKAN 1 gerakan pertama (berbaring dengan mencari posisi yang nyaman, misal dengan bebaring miring, tahan selama 10 detik</p>	
<p>GERAKAN 2 Gerakan kedua duduklah dengan bahu bersandar (rileks). Genggam tangan dan menekuk jari-jari tangan, lakukan selama 10 detik</p>	
<p>GERAKAN 3 Gerakan ketiga duduk dengan bahu bersandar (rileks), tekuk jari-jari kaki, lepaskan, lakukan selama 10 detik</p>	
<p>GERAKAN 4 Gerakan keempat berbaring di atas matras dengan posisi terlentang, letakkan kedua tangan di atas perut, kemudian tarik nafas dalam-dalam dengan menarik perut, kemudian buang nafas tersebut melalui mulut secara perlahan dengan mengempiskan perut lakukan berulang selama 2 menit</p>	
<p>DAFTAR PUSTAKA Aswati & Erpiana, D. (2022). Peningkatan Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III Dengan Senam Hamil Berbasis Keluarga. <i>Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram</i>, 12(1), 1-7 MODEL : Sania Bela Suraya. (2023). Poltekkes Kemenkes Malang</p>	

Lampiran 5 Persetujuan Pembimbing

PERNYATAAN KESEDIAAN MEMBIMBING

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama dan gelar : Ni Wayan Dwi Rosmalawati, A.Per.Pen., M.Kes
2. NIP : 196611151986032001
3. Pangkat dan Golongan : III d
4. Jabatan : Dosen Jurusan Kebidanan
5. Asal institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
6. Pendidikan Terakhir : S2
7. Alamat dan Nomor yang bisa dihubungi
 - a. Rumah : Istana Bedali Agung J-7 RT 03/02, Bedali Lawang
 - b. Telepon/HP : 081333117870
 - c. Alamat kantor : Jl. Besar Ijen No. 77 Kec. Klojen, Kota Malang
 - d. Telepon kantor : 0341-566075

Dengan ini menyatakan (~~bersedia/tidak bersedia~~*) menjadi pembimbing (Utama/~~Pendamping~~*) Skripsi bagi mahasiswa:

Nama : Sania Bela Suraya
NIM : P17311204056
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Kraton Pasuruan

*) Coret yang tidak dipilih.

Malang, 24 Juni 2024



Ni Wayan D. R. A. Per. Pen., M. Kes
NIP. 196611151986032001

PERNYATAAN KESEDIAAN MEMBIMBING

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama dan gelar : Duhita Dyah Apsari, S.Keb.Bd., M.Kes
2. NIP : 919910126202008201
3. Pangkat dan Golongan :
4. Jabatan : Dosen Jurusan Kebidanan
5. Asal institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
6. Pendidikan Terakhir : S2-Kesebiduan
7. Alamat dan Nomor yang bisa dihubungi
 - a. Rumah : Jl. Gadang 21 C Sakinah Permai No. 9, Malang
 - b. Telepon/HP : 082231891770
 - c. Alamat kantor : Jl. Besar Ijen No. 77 Kec. Klojen, Kota Malang
 - d. Telepon kantor : 0341-566075

Dengan ini menyatakan (~~bersedia/tidak bersedia~~*) menjadi pembimbing (~~Utama~~/Pendamping*) Skripsi bagi mahasiswa:

Nama : Sania Bela Suraya
NIM : P17311204056
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Kraton Pasuruan

*) Coret yang tidak dipilih.

Malang, 24 Juni 2024


Duhita D. A., S.Keb.Bd., M.Kes
NIP. 919910126202008201

Lampiran 6 Surat Izin Etik, Surat Izin Penelitian, Surat Balasan Penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Malang
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
Jalan Besar Ijen Nomor 77 C Malang
(0341) 566075
komisietik@poltekkes-malang.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No.DP.04.03/F.XXI.31/0855/2024

Protokol penelitian versi 4 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Sania Bela Suraya
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Malang
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"Pengaruh Senam Hamil terhadap Tekanan Darah pada Ibu Hamil Berisiko Hipertensi Kehamilan di Puskesmas
Kraton Pasuruan"**

*"The Effect of Pregnancy Exercise on Blood Pressure in Pregnant Women at Risk of Hypertension at the Kraton Pasuruan
Health Center"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 16 Juli 2024 sampai dengan tanggal 16 Juli 2025.

This declaration of ethics applies during the period July 16, 2024 until July 16, 2025.



July 16, 2024
Professor and Chairperson,



Dr. Susi Milwati, S.Kp., M.Pd.



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Malang

Jalan Besar Ijen 77C
Malang, Jawa Timur 65112
(0341) 566075
<https://poltekkes-malang.ac.id>

Nomor : PP.03.01/F.XXI.16/340/2024 16 Februari 2024
Hal : Permohonan Penerbitan Surat
Keterangan Lolos Kaji Etik Penelitian
Mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Malang

Kepada, Yth:
Komisi Etik Poltekkes Kemenkes Malang
Di Malang

Dengan ini kami sampaikan bahwa sebagai salah satu syarat penyelesaian Pendidikan di Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Malang Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang, setiap mahasiswa diwajibkan untuk menempuh mata kuliah Skripsi. Sehubungan dengan hal tersebut, maka bersama ini kami mohon dengan hormat untuk diterbitkan **Surat Keterangan Lolos Kaji Etik** mahasiswa kami sebagai berikut :

Judul Penelitian : ***"Pengaruh Senam Hamil terhadap Tekanan Darah pada Ibu Hamil dengan Hipertensi Di Puskesmas Kraton Pasuruan"***
Peneliti Utama : Sania Bela Suraya
Pendidikan/Pekerjaan : Mahasiswa
Nomor Telepon : 08982707859
Sumber Dana : Mandiri

Demikian atas perhatian, bantuan serta kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes
Malang,



RITA YULIFAH, S.Kp, M.Kes

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Malang

Jalan Besar Ijen 77C
Malang, Jawa Timur 65112
(0341) 566075
<https://poltekkes-malang.ac.id>

Nomor : KH.03.01/F.XXI.16/706/2024 20 Mei 2024
Hal : Surat Ijin Pelaksanaan Penelitian Mahasiswa
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Malang

Kepada, Yth:
Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Pasuruan
Di Pasuruan

Dengan ini kami sampaikan bahwa sebagai salah satu syarat penyelesaian Pendidikan di Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Malang Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang, setiap mahasiswa diwajibkan untuk menempuh mata kuliah Skripsi. Sehubungan dengan hal tersebut, maka bersama ini kami mohon dengan hormat untuk diterbitkan Surat Rekomendasi **Pelaksanaan Penelitian** mahasiswa kami atas nama:

Nama : Sania Bela Suraya
NIM : P17311204056
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan Malang
Semester : VIII (Delapan) Kelas Reguler
Periode : 21 Mei s.d 21 Juni 2024
Judul : **"Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kraton Pasuruan"**

Demikian atas perhatian, bantuan serta kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes
Malang,



RITA YULIFAH, S.Kp, M.Kes

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.





Kementerian Kesehatan
Poltekkes Malang

Jalan Besar Ijen 77C
Malang, Jawa Timur 65112
(0341) 566075
<https://poltekkes-malang.ac.id>

Nomor : KH.03.01/F.XXI.16/706/2024 20 Mei 2024
Hal : Surat Ijin Pelaksanaan Penelitian Mahasiswa
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Malang

Kepada, Yth:
Kepala Bakesbangpol Kabupaten Pasuruan
Di Pasuruan

Dengan ini kami sampaikan bahwa sebagai salah satu syarat penyelesaian Pendidikan di Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Malang Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang, setiap mahasiswa diwajibkan untuk menempuh mata kuliah Skripsi. Sehubungan dengan hal tersebut, maka bersama ini kami mohon dengan hormat untuk diterbitkan Surat Rekomendasi **Pelaksanaan Penelitian** mahasiswa kami atas nama:

Nama : Sania Bela Suraya
NIM : P17311204056
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan Malang
Semester : VIII (Delapan) Kelas Reguler
Periode : 21 Mei s.d 21 Juni 2024
Judul : **"Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kraton Pasuruan"**

Demikian atas perhatian, bantuan serta kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes
Malang,



RITA YULIFAH, S.Kp, M.Kes

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.





Kementerian Kesehatan
Poltekkes Malang

Jalan Besar Ijen 77C
Malang, Jawa Timur 65112
(0341) 566075
<https://poltekkes-malang.ac.id>

Nomor : KH.03.01/F.XXI.16/706/2024 20 Mei 2024
Hal : Surat Ijin Pelaksanaan Penelitian Mahasiswa
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Malang

Kepada, Yth:
Kepala Puskesmas Kraton
Di Pasuruan

Dengan ini kami sampaikan bahwa sebagai salah satu syarat penyelesaian Pendidikan di Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Malang Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang, setiap mahasiswa diwajibkan untuk menempuh mata kuliah Skripsi. Sehubungan dengan hal tersebut, maka bersama ini kami mohon dengan hormat untuk diterbitkan Surat Rekomendasi **Pelaksanaan Penelitian** mahasiswa kami atas nama:

Nama : Sania Bela Suraya
NIM : P17311204056
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan Malang
Semester : VIII (Delapan) Kelas Reguler
Periode : 21 Mei s.d 21 Juni 2024
Judul : **"Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kraton Pasuruan"**

Demikian atas perhatian, bantuan serta kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes
Malang,



RITA YULIFAH, S.Kp, M.Kes

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.





PEMERINTAH KABUPATEN PASURUAN
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Komplek Perkantoran Pemerintah Daerah Kabupaten Pasuruan
Gedung Lettu Imam Adi Lt.3 Jl. Raya Raci Km.09 Bangil - Pasuruan Telp. (0343) 747004
Website : bakesbangpol.pasuruankab.go.id Email : bakesbangpol@pasuruankab.go.id

REKOMENDASI MAGANG/SURVEY/PENELITIAN

NO. 000.9.2/114/424.104/SUR/RES/2024

- Dasar :
1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 41 Tahun 2010 tentang Organisasi dan Tata Kerja Kementerian Dalam Negeri (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2010 Nomor 316), sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 14 Tahun 2011 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 41 Tahun 2010 tentang Organisasi dan Tata Kementerian Dalam Negeri (Berita negara Republik Indonesia Tahun 2011 Nomor 168).
 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian, sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Menteri Dalam Negeri No. 7 Tahun 2014 tentang Perubahan atas peraturan Menteri Dalam Negeri No. 64 Tahun 2011.
 3. Surat dari Poltekkes Kemenkes Malang, Tanggal 26 Maret 2024, Nomor: PP.03.01/F.XXI.16/476/2024, Perihal Permohonan Izin Penelitian, Atas nama : Sania Bela Suraya

Badan Kesatuan Bangsa erintah Kabupaten Pasuruan memberikan rekomendasi kepada :

Nama : Sania Bela Suraya
NIM : 14056
Alamat : Jl. Hidayat Hasyim IX C5 Pasuruan

Pekerjaan/Jabatan : Mahasiswa
Instansi/Organisasi : Poltekkes Kemenkes Malang
Kebangsaan : Indonesia
Judul Penelitian : **"Pengaruh Senam Hamil terhadap Tekanan Darah pada Ibu Hamil dengan Hipertensi Di Puskesmas Kraton Pasuruan"**

Tujuan : Skripsi
Bidang Penelitian : Kesehatan
Penanggung Jawab : Sania Bela Suraya
Anggota/Peserta : 1. - 6. -
2. - 7. -
3. - 8. -
4. - 9. -
5. -

Waktu Penelitian : 3 (Tiga) Bulan

Lokasi Penelitian : Puskesmas Kraton

- Kewajiban Peserta :
1. Berkewajiban menghormati dan mentaati Peraturan dan tata tertib di daerah setempat/lokasi penelitian/survey/kegiatan;
 2. Pelaksanaan penelitian agar tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan keamanan dan ketertiban di daerah/lokasi setempat;
 3. Berkewajiban melaporkan hasil penelitian dan sejenisnya kepada Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Pemerintah Kabupaten Pasuruan dalam kesempatan pertama.

Pasuruan, 16 April 2024

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Kabupaten Pasuruan



Drs. EDDY SUPRIYANTO, M.M.

Pembina Utama Muda
NIP. 19651220 199303 1 007

TEMBUSAN :

- Yth.
1. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan, Penelitian dan Pengembangan Daerah (BAPPALITBANGDA) Kabupaten Pasuruan;
 2. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Pasuruan;
 3. Kepala Puskesmas Kraton Kabupaten Pasuruan;
 4. Arsip.



**PEMERINTAH KABUPATEN PASURUAN
DINAS KESEHATAN**

Jalan Raya Raci Km.15 Bangil Pasuruan 67153 Jawa Timur
Telephone (0343) 748909 Faximile (0343) 747919

REKOMENDASI IZIN PENELITIAN

Nomor : 000.9.2/1697/424.072/2024

- Dasar : 1. Surat dari Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik No.000.9.2/114/424.104/SUR/RES/2024 Tanggal 16 April 2024 Perihal Permohonan Izin Penelitian;
2. Permohonan Usulan Izin Penelitian dari Poltekkes Malang Nomor Surat PP.03.01/F.XXI.16/476/2024 Tanggal 26 Maret 2024 Perihal Surat Ijin Studi Pendahuluan Mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Malang.

Dinas Kesehatan Kabupaten Pasuruan memberikan rekomendasi kepada :

- Nama : Sania Bela Suraya
NIM : P17311204056
Alamat : Jl. Kh. Wachid Hasyim IX C/5 Pasuruan
Instansi/Lembaga : Poltekkes Malang
Tujuan : Penelitian
Judul Penelitian : Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kraton Pasuruan
Lama Penelitian : 1 bulan TMT surat dikeluarkan
Tempat Penelitian : Puskesmas Kraton
Penanggung Jawab : Sania Bela Suraya
Anggota/Peserta : -
Kewajiban Peserta : 1. Berkewajiban menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib di daerah setempat/lokasi penelitian;
2. Pelaksanaan Penelitian agar tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan keamanan dan ketertiban di daerah/lokasi setempat;
3. Berkewajiban melaporkan hasil penelitian dan sejenisnya kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Pasuruan dalam kesempatan pertama.

Pasuruan, 24 April 2024
KEPALA DINAS KESEHATAN
KABUPATEN PASURUAN



dr. ANI LATIFAH. M. Kes
Pembina Utama Muda / IV c
NIP. 196609161996022001

Tembusan surat ini disampaikan kepada Yth.:

1. Kepala Bidang Kesmas Dinas Kesehatan Kabupaten Pasuruan;
2. Kepala Puskesmas Kraton Kabupaten Pasuruan;
3. Lembaga/Perguruan Tinggi Poltekkes Malang;
4. Pemohon An. Sania Bela Suraya;
5. Arsip.



PEMERINTAH KABUPATEN PASURUAN
UOBF PUSKESMAS KRATON
Jl. Raya Tambakrejo Kecamatan Kraton Kabupaten Pasuruan
Telp. (0343) 5615249
Email: puskesmaskraton.24@gmail.com

Nomor : 500.6.19.1/491/424.072.26/2024
Sifat : Penting
Lampiran : -
Hal : Penelitian Mahasiswa Poltekkes
Malang

Pasuruan, 05 Juli 2024
Kepada
Yth. Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes
Kemenkes Malang
di
Pasuruan

Bersama surat ini kami sampaikan bahwa mahasiswa Kebidanan Poltekkes
Kemenkes Malang dengan :

Nama : Sania Bela Suraya
NIM : P17311204056
Prodi : Sarjana Terapan Kebidanan Malang
Semester : VIII (Delapan) Reguler
Judul Penelitian : Pengaruh Senam Hamil terhadap Tekanan Darah pada Ibu
Hamil dengan hipertensi di Puskesmas Kraton Pasuruan
Telah benar-benar melaksanakan penelitian dan pengambilan data yang
dilaksanakan pada tanggal 06 Mei 2024 – 20 Juni 2024 di Puskesmas Kraton
Pasuruan.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya,
terima kasih.

KEPALA UOBF PUSKESMAS
KRATON



NOER IZZA KUSUMAWARDANI
Pembina Utama Muda
NIP 197307122002122008

1. UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1
"Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah".
2. Dokumen ini ditandatangani secara elektronik menggunakan Sertifikat Elektronik yang diterbitkan oleh BSR E
3. Surat ini dapat dibuktikan keasliannya

Lampiran 7 Lembar Bimbingan

LEMBAR KOSULTASI

Nama Mahasiswa : Sania Bela Suraya
 NIM : P17311204056
 Nama Pembimbing (I) : Ni Wayan Dwi Rosmalawati, A. Per. Pen., M. Kes
 Nama Pembimbing (II) : Duhita Dyah Apsari, S.Keb,Bd,M. Kes
 Judul Skripsi : Pengaruh Senam Hamil terhadap Tekanan Darah pada Ibu Hamil Berisiko Hipertensi Kehamilan di Puskesmas Kraton Pasuruan

PEMBIMBING UTAMA				PEMBIMBING PENDAMPING			
Bimbingan Ke-	Tgl	Saran	Tanda Tangan	Bimbingan Ke-	Tgl	Saran	Tanda Tangan
1.	28/08/23	Konsultasi judul ACC "Hubungan Keteraturan Senam Hamil dengan Tekanan Darah Ibu Hamil TM III"		1.	28/03/23	Konsultasi judul ACC "Hubungan Keteraturan Senam Hamil dengan Tekanan Darah Ibu Hamil TM III"	
2.	05/09/23	Konsultasi bab I, revisi latar belakang		2.	01/09/23	Konsultasi bab I, revisi latar belakang	
3.	07/09/23	Konsultasi bab I, II, III		3.	26/09/23	Konsultasi bab I, II, III	
4.	24/11/23	Revisi bab II, materi, kerangka konsep, revisi bab 3, definisi operasional metode, pengolahan data, daftar pustaka		4.	17/11/23	Revisi kerangka konsep, definisi operasional, metode, pengolahan data	

5.	01/12/ 23	Konsultasi bab I, II, III		5.	29/11 /23	Konsultasi bab I, II, III	
6.	12/12/ 23	Revisi bab II, pembahasan sub bab, definisi operasional, daftar pustaka		6.	01/12 /23	Revisi latar belakang, kerangka konsep, definisi operasional	
7.	18/12/ 23	Konsultasi bab I, II, III, dan lembar observasi		7.	07/12 /23	Konsultasi bab I, II, III. Revisi latar belakang, kerangka konsep, daftar pustaka	
8.	19/12/ 23	ACC Proposal (Ujian)		8.	13/12 /23	Konsultasi bab I, II, III, dan lembar observasi	
9.	05/02/ 24	Revisi judul "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tekanan Darah Ibu Hamil dengan Hipertensi"		9.	20/12 /23	ACC Proposal (Ujian)	
10.	14/06/ 24	Revisi Bab IV, V		10.	05/02 /24	Revisi judul "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tekanan Darah Ibu Hamil dengan Hipertensi"	
11.	24/06/ 24	Revisi Bab IV, V		11.	14/06 /24	Revisi Bab IV, V	
12.	24/06/ 24	ACC Seminar Hasil		12.	24/06 /24	Revisi Bab IV, V	
13.	28/06/ 24	Revisi judul "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tekanan Darah pada Ibu Hamil Berisiko Hipertensi Kehamilan"		13.	24/06 /24	ACC Seminar Hasil	

14.	08/07/ 24	Revisi Pasca Semhas		14.	28/06 /24	Revisi judul "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tekanan Darah pada Ibu Hamil Berisiko Hipertensi Kehamilan"	
15.	12/07/ 24	Revisi Pasca Semhas					
16.	12/07/ 24	ACC Skripsi					
				15.	08/07 /24	Revisi Pasca Semhas	
				16.	12/07 /24	Revisi Pasca Semhas	
				17.	23/07 /24	ACC Skripsi	

Lampiran 8 Tabulasi Data Karakteristik Responden

Responden	Karakteristik responden		
	Usia	Pekerjaan	Graviditas
1	1	2	2
2	1	1	1
3	1	2	1
4	2	1	2
5	1	1	1
6	2	2	2
7	1	1	1
8	1	1	1
9	1	2	1
10	1	1	2

1. Kode responden
 - Responden 1 : 1
 - Responden 2 : 2
 - Responden 3 : 3
 - Responden n : n
2. Kode Usia
 - Usia 20-35 tahun : 1
 - Usia > 35 tahun : 2
3. Kode Pekerjaan
 - Tidak bekerja : 1
 - Bekerja : 2
4. Graviditas
 - Primigravida : 1
 - Multigravida : 2

Lampiran 9 Tabulasi Data Tekanan Darah Responden

Responden	Pertemuan ke 1		Pertemuan ke 2		Pertemuan ke 3		Pertemuan ke 4		Rata-rata 4x pertemuan	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
R1	140/85	135/80	135/85	130/80	125/80	125/75	125/85	120/75	131/83	127/77
R2	135/90	125/85	130/85	120/80	125/85	125/80	125/85	120/80	128/86	122/81
R3	140/85	130/85	130/85	125/80	130/80	120/80	125/80	120/80	131/82	123/81
R4	135/85	125/80	130/85	125/80	120/80	120/80	125/80	120/75	127/82	122/78
R5	135/85	125/80	130/80	120/80	125/80	120/70	120/85	120/80	127/82	121/77
R6	135/85	130/80	120/85	120/75	125/80	120/80	120/85	110/80	125/83	120/78
R7	130/85	125/80	130/90	120/80	125/85	120/75	125/80	110/80	127/85	118/78
R8	125/85	120/80	120/85	120/75	125/80	120/70	120/85	110/80	122/83	117/76
R9	140/85	135/80	135/85	120/80	125/80	120/75	125/85	110/70	131/83	121/76
R10	135/85	120/80	120/80	110/75	125/80	120/70	120/85	110/80	125/82	115/76

Homogenitas Sistole

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil TD Sistole	Based on Mean	.052	1	18	.822
	Based on Median	.045	1	18	.834
	Based on Median and with adjusted df	.045	1	17.551	.834
	Based on trimmed mean	.047	1	18	.831

Homogenitas Diastole

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil TD Diastole	Based on Mean	.885	1	18	.359
	Based on Median	1.032	1	18	.323
	Based on Median and with adjusted df	1.032	1	17.414	.324
	Based on trimmed mean	1.073	1	18	.314

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sistole Posttest - Sistole Pretest	Negative Ranks	10 ^a	5.50	55.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Ties		0 ^c		
Total		10		

a. Sistole Posttest < Sistole Pretest

b. Sistole Posttest > Sistole Pretest

c. Sistole Posttest = Sistole Pretest

Test Statistics^a

Sistole Posttest -
Sistole Pretest

Z	-2.814 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Diastole Posttest - Diastole pretest	Negative Ranks	10 ^a	5.50	55.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	10		

- a. Diastole Posttest < Diastole pretest
- b. Diastole Posttest > Diastole pretest
- c. Diastole Posttest = Diastole pretest

Test Statistics^a

Diastole Posttest
- Diastole
pretest

Z	-2.820 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

Lampiran 10 Dokumentasi



Gambar 1 Pelaksanaan Senam Hamil



Gambar 2 Pelaksanaan Senam Hamil



Gambar 3 Pelaksanaan Senam Hamil



Gambar 4 Pelaksanaan Senam Hamil



Gambar 5 Pemeriksaan Tekanan Darah



Gambar 6 Pemeriksaan Tekanan Darah

Lampiran 11 Tabel Elaborasi

NO	Judul Penelitian Sebelumnya	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian dan Kesimpulan	Link
1.	<p>Judul Jurnal: Senam Yophytta Dan Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Kejadian Odem Pada Ibu Hamil Preeklamsia</p> <p>Peneliti: Siti Marfu'ah</p> <p>Tahun Terbit: 2023</p>	<p>untuk mengetahui perbedaan kejadian odem pada ibu hamil pre eklamsi sebelum dan se, udah diberikan intervensi senam yophytta dan terapi musik klasik mozart pada ibu hamil TM II</p>	<p>Desain penelitian: desain pre-eksperiment one group pre-test-posttest</p> <p>Populasi/Sampel: Populasi dalam penelitian adalah seluruh ibu hamil dengan pre eklamsi di Rumah Sakit sebanyak 30. Teknik sampling purposive sampling maka sampel dalam penelitian ini adalah 24 ibu hamil preeklamsia trimester III.. Menggunakan satu kelompok perlakuan ibu hamil pre eklamsi trimester III.</p> <p>Intervensi: intervensi senam yophytta dan music klasik Mozart pada ibu hamil preeklamsia trimester III selama 1 kali dalam seminggu selama 1 bulan dengan durasi ±90 menit (4 kali dalam sebulan) dan intervensi musik klasik</p>	<p>Hasil</p> <p>Hasil penelitian Ada pengaruh positif intervensi senam yophytta dan music mozard terhadap derajat odem pada ibu hamil preeklamsia dengan nilai p value 0.001. Indikator atau kriteria pada jurnal ini menggunakan rasio.</p> <p>Kesimpulan</p> <p>derajat odem setelah dilakukan intervensi berkurang dengan nilai maksimum derajat odem 3 dan setelah intervensi derajat maksimal odem 2.</p>	<p>http://jurnal.stikesbup.ac.id/index.php/jks/article/view/192</p>

			<p>mozart yang yang didengarkan setiap hari minimal 30 menit selama 1 bulan</p> <p>Instrument: intervensi senam yophytta pada pada ibu hamil preeklamsi trimester III dan intervensi musik klasik mozart</p> <p>Uji Statistik: uji Wilcoxon sign rank test</p>		
2.	<p>Judul Jurnal: Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Kejadian Pre Eklamsi Pada Ibu Hamil Trimester III Di Rumah Sakit Mitra Bangsa Pati</p> <p>Peneliti: Afriliya Susetiyo Rini, Siti Marfu'ah</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap penurunan kejadian pre eklamsi pada ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Mitra Bangsa Pati</p>	<p>Desain penelitian: pre-eksperiment one group pre-test-post-test</p> <p>Populasi/Sampel: Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil di Rumah Sakit Mitra Bangsa sebanyak 32 orang ibu hamil yang mengalami pre eklamsi dengan jumlah sampel 25 ibu hamil preeklampsia trimester III. Menggunakan satu kelompok perlakuan ibu hamil pre eklamsi trimester III</p> <p>Intervensi: intervensi senam yoga pada ibu hamil preeklampsia trimester III seminggu 3 kali selama satu bulan (selama 90 menit).</p>	<p>Hasil</p> <p>Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III setelah melakukan senam yoga selama 7 hari tidak mengalami pre eklamsi yang ditandai dengan tekanan darah ibu menurun, protein urin ibu normal dan tidak ada oedem pada muka, kaki dan wajah. Indikator atau kriteria pada jurnal ini menggunakan preeklamsi ringan, sedang, dan berat</p> <p>Kesimpulan</p> <p>Analisis uji bivariat pelaksanaan senam yoga mempunyai pengaruh yang kuat terhadap terhadap penurunan kejadian pre eklamsi pada</p>	<p>https://journal.uwhs.ac.id/index.php/jner/article/view/568/529</p>

	Tahun Terbit: 2023		Instrument: menggunakan lembar observasi Uji Statistik: Wilcoxon sign rank test	ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Mitra Bangsa Pati.	
3.	Judul jurnal: Yoga Hamil Menggunakan Lantunan Zikir Berpengaruh Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Preeklamsia Peneliti: Rosdiana, Lina Fitriani Tahun Terbit: 2021	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yoga hamil menggunakan bacaan zikir menurunkan tekanan darah pada ibu preeklamsia	Desain penelitian: Pra Eksperimen Populasi/Sampel : 20 ibu hamil yang mengalami preeklamsia, menggunakan Purposive sampling. 10 ibu hamil preeklamsia diberikan treatment dan 10 ibu hamil preeklamsia sebagai control. Intervensi: Intervensi senam yoga hamil menggunakan lantunan zikir pada ibu hamil preeklamsia. Yoga dilakukan sebanyak tiga kali dengan durasi 30-60 menit selama 1 minggu kepada setiap ibu hamil. Instrument: lembar observasi Uji Statistik: uji willcoxon	Hasil Hasil yang diperoleh pada kelompok eksperimen untuk tekanan darah sistolik adalah $p = 0,004$ dan diastolik $p = 0,003 (<0,005)$. Indikator atau kriteria pada jurnal ini menggunakan sistolik dan diastolik. Kesimpulan Ada pengaruh yoga hamil menggunakan lantunan zikir terhadap penurunan tekanan darah pada ibu preeklamsia.	https://www.academia.edu/download/84359189/pdf.pdf
4.	Judul Jurnal: Effect of stretching exercises	Penelitian ini dilakukan untuk	Desain penelitian: studi perlakuan Populasi/Sampel: Penelitian ini dilakukan pada 40 wanita primipara preeklamsia, usia kehamilannya	Hasil Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik, tekanan darah diastolik dan	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/artic

	<p>versus autogenic training on preeclampsia</p> <p>Peneliti: Mohamed A. Awad, Marwa E. Hasanin, Mona Mohamed Taha, Amir A. Gabr</p> <p>Tahun Terbit: 2019</p>	<p>membandin gkan efek latihan peregangan versus pelatihan autogenik (AT) pada PE</p>	<p>melebihi 20 minggu. kelompok A berjumlah 20 orang mendapat latihan peregangan dan metildopa (obat antihipertensi), kelompok B berjumlah 20 orang mendapat latihan relaksasi berupa AT dan metildopa (obat antihipertensi),</p> <p>Intervensi:</p> <p>Intervensi kelompok A latihan peregangan dan metildopa (Pemanasan dan pendinginan dilakukan dalam bentuk latihan pernapasan kosta. Latihan peregangan dilakukan pada otot pektoralis mayor, leher, punggung, adduktor pinggul, hamstring, betis, dan fleksor pinggul. Peregangan masing-masing otot selama 10 detik diikuti dengan relaksasi 10 detik dalam 2 minggu pertama, kemudian peregangan setiap otot selama 15 detik diikuti dengan relaksasi selama 15 detik pada otot-otot tertentu. 2 minggu pengobatan berikutnya (minggu ke-3 dan ke-4) dan dalam 2 minggu terakhir pengobatan (minggu ke-5 dan ke-6), peregangan masing-</p>	<p>proteinuria yang signifikan pada kelompok A dan B setelah 6 minggu pengobatan. Namun tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok pasca pengobatan pada tekanan darah sistolik, tekanan darah diastolik, dan proteinuria. Indikator atau kriteria pada jurnal ini menggunakan rasio.</p> <p>Kesimpulan</p> <p>Dapat disimpulkan bahwa latihan peregangan dan AT merupakan metode nonkimia yang efektif dalam mengendalikan gejala PE.</p>	<p>les/PMC6416 512/</p>
--	--	---	--	--	---

			<p>masing otot selama 20 detik diikuti dengan relaksasi selama 20 detik). Kelompok B latihan relaksasi berupa AT dan metildopa (mencakup 18 latihan yang menggabungkan relaksasi dan sugesti otomatis (latihan beban anggota badan, latihan kehangatan anggota badan, latihan jantung, latihan pernapasan, latihan kehangatan solar plexus, dan latihan pendinginan dahi). Semua pasien di kelompok A dan B menerima (3 sesi per minggu selama 6 minggu).</p> <p>Instrument: Observasi</p> <p>Uji Statistik: uji t berpasangan.</p>		
5.	<p>Judul Jurnal: A randomized control trial to study the effect of integrated yoga on pregnancy outcome in hypertensive disorder of pregnancy</p>	<p>untuk mengetahui pengaruh yoga terpadu terhadap tekanan darah pada pasien hipertensive disorder of</p>	<p>Desain penelitian: randomized controlled trial</p> <p>Populasi/Sampel: 60 Primigravida pada trimester III dengan kelainan hipertensi ringan. 30 Primigravida pada trimester III hipertensi ringan sebagai kelompok perlakuan, 30 Primigravida pada trimester III hipertensi ringan sebagai kelompok control.</p>	<p>Hasil</p> <p>Rerata tekanan darah sistolik menurun sebesar $7,43 \pm 5,86$ mmHg pada kelompok perlakuan dibandingkan dengan $2,50 \pm 5,21$ mmHg pada kelompok kontrol (p value 0,002). Jumlah pasien yang berkembang menjadi preeklampsia berat lebih sedikit pada kelompok yang berlatih yoga. Dengan demikian, percobaan ini menemukan efek</p>	<p>https://sci-hub.se/https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S174</p>

	<p>Peneliti: Amrita Makhija, Neha Khatik, Chitra Raghunandan</p> <p>Tahun Terbit: 2021</p>	<p>pregnancy (HDP) ringan</p>	<p>Intervensi: intervensi senam yoga terpadu pada Primigravida pada trimester III hipertensi ringan selama 40 menit, seminggu 3x dalam 4 minggu. Yoga terpadu terdiri dari (I) SukshamaVyayama (Latihan Mikro) masing-masing 2 menit (total 10 menit) yang terdiri dari: Latihan pernapasan, Grivashaktivikasaka (gerakan leher), Vakshsthalahaktivikasaka (ekstensi tubuh), Cakra Muladhara suddi (kontraksi otot perineum), Cakra Swadhisthan suddi (kontraksi otot perineum). (II) Asana (Postur) selama 10 menit. Ini terdiri dari yang berikut, disesuaikan dengan kemampuan pasien: Shavasana. Sukhasana. Ardhapadmasana. Gomukhasana. (III) Pranayam selama 10 menit Nadishodhanpranayam (anulom-vilom). (IV) Dhyana (Meditasi) - Meditasi Om selama 10 menit.</p> <p>Instrument: lembar observasi</p> <p>Uji Statistik: Uji-t Student dan uji eksak Fisher</p>	<p>menguntungkan dari yoga pada tekanan darah dan perkembangan penyakit pada wanita dengan HDP. Indikator atau kriteria pada jurnal ini menggunakan rasio.</p> <p>Kesimpulan</p> <p>Yoga terpadu efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik serta meningkatkan kenyamanan ibu selama persalinan pada gangguan hipertensi kehamilan.</p>	<p><u>43881210006</u> <u>57</u></p>
--	--	-------------------------------	---	---	---

6.	<p>Judul Jurnal: The impact of yoga in pregnancy on placental growth factor levels and mean arterial pressure in pre-eclampsia</p> <p>Peneliti: Zakkiyatus Zainiyah, Eny Susanti, Novita Wulandari</p> <p>Tahun Terbit: 2024</p>	<p>Untuk mengevaluasi dampak yoga prenatal terhadap PIGF (placental growth factor) dan tingkat tekanan arteri rata-rata (MAP) pada pre-eclampsia di wilayah Madura.</p>	<p>Desain penelitian: randomized pre-post-test control group design.</p> <p>Populasi/Sampel: 25 ibu hamil dengan preeklampsia sebagai intervensi dan 25 ibu hamil sehat sebagai kelompok kontrol. Kelompok kontrol tidak berpartisipasi dalam program pelatihan apa pun dan diinstruksikan untuk tidak melakukan perubahan signifikan terhadap aktivitas fisik atau kebiasaan makan.</p> <p>Intervensi: intervensi senam yoga pada kelompok ibu hamil preeklampsia dua kali seminggu selama 12 minggu, dengan durasi 30 menit. Ini menampilkan 10 menit meditasi dan latihan pernapasan, 10 menit latihan inti yang menggabungkan kombinasi gerakan, dan 10 menit pendinginan, di mana peserta berbaring sisi kiri mereka dengan mata tertutup sambil mendengarkan musik yang menenangkan untuk relaksasi. Latihan meditasi meliputi padmasana, vajrasana, kepala kiri dan kanan berputar, gerakan tangan ke samping</p>	<p>Hasil</p> <p>ibu hamil yang tidak mengalami preeklampsia sebelum dan sesudah diberikan senam prenatal yoga tidak mengalami perubahan tekanan darah sistolik, diastolik, dan MAP ($p < 0,05$). Sementara itu, ibu hamil dengan preeklampsia menunjukkan perubahan signifikan pada parameter tekanan darah sistolik, diastolik, dan MAP setelah latihan prenatal yoga ($p < 0,05$). Indikator atau kriteria pada jurnal ini menggunakan rasio.</p> <p>Kesimpulan</p> <p>prenatal yoga selama 12 minggu yang dilakukan dua kali seminggu selama 30 menit secara signifikan meningkatkan kadar PIGF pada ibu hamil dengan preeklampsia sekaligus menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik serta MAP.</p>	<p>https://jppres.com/jppres/pdf/vol12/jppres23.1820_12.3.414.pdf</p>
----	---	---	---	--	--

			<p>dan ke atas, sapi, pose kupu-kupu, anak-anak, dan sudut samping, serta tubuh rotasi, pose prajurit (I, II, dan III), relaksasi kaki, dan gemetar tubuh lembut (kanan dan kiri), meditasi, dan pendinginan.</p> <p>Instrument: lembar observasi</p> <p>Uji Statistik: Wilcoxon Signed Ranks Test</p>		
7.	<p>Judul Jurnal: Effect of yoga practice in reducing blood pressure, platelet blood count, and proteinuria in pregnant women with mild preeclampsia</p> <p>Peneliti: Murdiningsih, Rohaya, Siti Hindun, Yunetra</p>	<p>Untuk mengetahui pengaruh latihan yoga terhadap preeklamsia ringan, penelitian ini mengkaji tekanan darah, jumlah trombosit darah (PLT), dan status proteinuria</p>	<p>Desain penelitian: penelitian eksperimental dengan desain pre-post intervensi</p> <p>Populasi/Sampel: 40 wanita hamil dengan preeklamsia ringan</p> <p>Intervensi: intervensi senam yoga pada ibu hamil preeklampsia ringan selama 30 menit setiap minggu selama 1 bulan. Intervensi yoga yang diberikan terdiri dari teknik pernapasan, meditasi, dan relaksasi.</p> <p>Instrument: sphygmomanometer, formulir informasi.</p> <p>Uji Statistik: uji wilcoxon</p>	<p>Hasil</p> <p>Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistol dari 134,17 mmHg sebelum intervensi yoga menjadi 120 mmHg setelah intervensi yoga ($P<0,001$) dan penurunan tekanan darah diastol dari 89,58 mmHg sebelum intervensi menjadi 79,38 mmHg setelah intervensi yoga ($P<0,001$). Indikator atau kriteria pada jurnal ini menggunakan rasio.</p> <p>Kesimpulan</p> <p>Senam yoga pada masa kehamilan (usia kehamilan diatas 20 minggu) secara signifikan menurunkan</p>	<p>https://journals.lww.com/jinm/fulltext/2023/05010/ef fect_of_yoga _practice_in reducing_blo od.6.aspx</p>

	Franciska, Ocktariyana Tahun Terbit: 2023	pada ibu hamil di atas 20 minggu kehamilan		tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien preeklampsia ringan.	
8.	Judul Jurnal: Yophytta Exercise To Reduce Hypertension In Pregnant Women Peneliti: Wijayanti H, Wulandari D, Brianita K Tahun Terbit: 2023	untuk mengetahui pengaruh senam Yophytta terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil penderita hipertensi di Puskesmas Paduraksa.	Desain penelitian: penelitian kuantitatif dengan one group pre-test dan post-test. Populasi/Sampel: Populasi bulan Februari 2023 sebanyak 39 ibu hamil trimester III penderita hipertensi, sampel sebanyak 18 responden dengan menggunakan teknik purposive sampling. Menggunakan satu kelompok perlakuan ibu hamil hipertensi trimester III. Intervensi: intervensi Latihan Yophytta pada ibu hamil hipertensi trimester III selama 30 menit yang dilakukan 2 kali seminggu selama 1 bulan. Instrument: SOP Latihan Yophytta, lembar observasi Uji Statistik: Wilcoxon Signed Rank Test.	Hasil Hasil analisis menunjukkan nilai p sebesar 0,000 dengan 0,05 yang berarti terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan senam Yophytta. Ada sebuah pengaruh senam Yophytta terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil penderita hipertensi di Puskesmas Paduraksa. Senam yophytta dapat menurunkan tekanan darah pada ibu hamil penderita hipertensi. Indikator atau kriteria pada jurnal ini menggunakan rasio. Kesimpulan senam Yophytta dapat menurunkan tekanan darah pada ibu hamil penderita hipertensi. Ibu hamil dapat melakukan intervensi senam Yophytta di rumah agar badan	https://www.researchgate.net/publication/372591387 <u>Yophytta Exercise to Reduce Hypertension in Pregnant Women</u>

				menjadi bugar, pikiran tenang dan tidur nyenyak sehingga menurunkan tekanan darah.	
9.	<p>Judul Jurnal: The effect of prenatal yoga and acupressure on lowering blood pressure in pregnant women</p> <p>Peneliti: Siti Rahmadani Nasution, Nurul Lidya, Yunita Laila Astuti, Diana Hartaty Anggaraini</p> <p>Tahun Terbit: 2023</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk menguji kombinasi dari prenatal yoga dan akupresur terhadap tekanan darah pada ibu hamil yang mengalami hipertensi.</p>	<p>Desain penelitian: quasi eksperimen pre- post- test design with control group.</p> <p>Populasi/Sampel: Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di Puskesmas Wilayah Depok. Kriteria inklusi penelitian ini meliputi: ibu hamil umur usia kehamilan > 20 minggu, menderita hipertensi yaitu TD sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg. Sampel diambil dengan cara purposive sampling dengan jumlah responden sebanyak 30 ibu hamil pada kelompok intervensi dan 30 ibu hamil pada kelompok control.</p> <p>Intervensi: intervensi senam yoga dan akupresur pada ibu hamil yang mengalami hipertensi, sedangkan pada kelompok kontrol diberikan intervensi perawatan standar. Selama 25 menit yang dilakukan 4 kali selama 2 minggu.</p>	<p>Hasil</p> <p>Setelah Intervensi dilakukan selama 2 minggu, lalu dilakukan pengukuran kembali pada kedua kelompok, dan ditemukan adanya perbedaan sistol (0,000) dan diastol (0,007) yang bermakna antara kelompok ibu hamil hipertensi yang diberikan yoga-akupresur dan tidak diberikan. Pada penelitian ini, kombinasi prenatal yoga dan akupresur pada titik akupuntur tersebut membantu ibu hamil dalam merelaksasi dan menenangkan ketegangan saraf, sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Indikator atau kriteria pada jurnal ini menggunakan rasio.</p> <p>Kesimpulan</p> <p>Terdapat perbedaan signifikan tekanan darah ibu hamil sebelum dan sesudah yoga dan akupresur. Selain itu, terdapat perbedaan penurunan tekanan darah yang signifikan antara</p>	<p>https://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI/article/view/3135/pdf3</p>

			<p>Instrument: kuesioner demografi, sphygmomanometer, lembar observasi</p> <p>Uji Statistik: uji Wilcoxon</p>	kelompok intervensi dan kelompok kontrol.	
10.	<p>Judul Jurnal: Effect Of Yogic Practices On Pre-Eclampsia Among Second Trimester Primigravid Mothers</p> <p>Peneliti: Sumitha, Subbulakshmi</p> <p>Tahun Terbit: 2022</p>	<p>untuk mengetahui pengaruh latihan yoga terhadap preeklampsia pada ibu primigravida trimester kedua.</p>	<p>Desain penelitian: eksperimental dengan kelompok kontrol</p> <p>Populasi/Sampel: 20 ibu hamil trimester II dengan preeklampsia. 10 ibu hamil trimester II dengan preeklampsia sebagai kelompok intervensi dan 10 ibu hamil trimester II dengan preeklampsia sebagai kelompok kontrol.</p> <p>Intervensi: kelompok intervensi akan mengikuti latihan yoga 1 jam, selama tiga hari seminggu selama 8 minggu dari awal minggu ke- 13 hingga minggu ke-25 kehamilan. Kelompok latihan yoga mempunyai pilihan di antara tiga kategori intervensi yoga: Latihan pernapasan, pose yoga, dan aktivitas meditasi. Latihan yoga antara lain: Pawanamuktasana seri I, Asana Selektif, Pranayama Selektif, Yoga nidra, dan meditasi. Kelompok</p>	<p>Hasil</p> <p>Efektivitas latihan yoga terhadap Tekanan Darah (Sistolik) antara kelompok latihan yoga (M=14, SD=5.81) dan kelompok kontrol (M=1.5, SD=0.85) menunjukkan bahwa nilai t untuk latihan yoga adalah 7,62, nilai $p < 0,001$ dan untuk kelompok kontrol nilai t adalah 5,581, nilai p adalah $p < 0,001$. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan. Efektivitas latihan yoga terhadap Tekanan Darah (Diastolik) antara kelompok latihan yoga (M=7, SD=4.49) dan kelompok kontrol (M=1.8, SD=1.13) menunjukkan bahwa nilai t untuk latihan yoga adalah 4.92, p nilai $p < 0,001$ dan untuk kelompok kontrol nilai t 5,01, nilai $p < 0,001$. Indikator atau kriteria pada jurnal ini menggunakan rasio.</p>	<p>https://www.1cebyhkzz.cn/article/view/856/427.pdf</p>

			<p>kontrol menerima latihan antenatal seperti berjalan kaki pada periode yang sama.</p> <p>Instrument: lembar observasi</p> <p>Uji Statistik: Uji T Berpasangan</p>	<p>Kesimpulan</p> <p>Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok perlakuan latihan yoga dibandingkan kelompok control terhadap preeklampsia pada ibu primigravida trimester II. Hipotesis diterima pada tingkat kepercayaan 0,05.</p>	
--	--	--	---	--	--